

# Slyngetræning



Effektivt og  
lidt sjovere...

**REGSTRUP**  
**FYSIOTERAPI**  
stedet for krop & sundhed



# Styrke, udholdenhed og vægttab

Slyngetræning er en varieret, skånsom og effektiv måde at træne kroppen på. Øvelserne foregår i seler, der er spændt fast i loftet og udstyret med greb til fødder eller hænder.

## Slyngetræning har fokus på

- ✓ Genoptræning
- ✓ Styrketræning
- ✓ Vægttab
- ✓ Bedre kropsbalance
- ✓ Større udholdenhed
- ✓ En behagelig måde at træne på

“  
Slyngetræningen  
har givet mig en langt  
bedre kondition, og jeg oplever  
mindre træthed end tidligere.  
Som ekstra bonus har jeg tabt  
mig seks kilo på grund  
af træningen i slyngerne.

*Kirsten Hansen,  
sclerosepatient*

Ring til os på 59 47 12 13  
- det vil du ikke fortryde...

Gratis prøvetime



“ Slyngetræningen giver så mange muligheder, at man kan blive ved med at udvikle nye øvelser. På den måde bliver træningen ved med at være interessant, udfordrende og underholdende. Det hjælper i forhold til de fysiske gener, men det giver også generelt langt større velvære.

*Lars Rønholt, gigtpatient*

Ring til os på 59 47 12 13  
- det vil du ikke fortryde...



Find os på Facebook

**REGSTRUP**  
**FYSIOTERAPI**  
stedet for krop & sundhed



Hovedgaden 49  
4420 Regstrup  
Tlf.: 5947 1213  
info@regstrupfys.dk  
www.regstrupfys.dk